



給食だより

令和8年6月

雨の多い季節になりました。気温や湿度が高くなり、食欲もなくなりがちです。規則正しい生活を心がけて、栄養バランスの良い食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。



誕生会 19日(金)
魚のフライ ブロッコリー&トマト
きゅうりのレモン風味サラダ
かきたま汁



ワクワクのお誕生会♪

月に一度の誕生会のメニューは、季節感を大事に子供たちが目で見て楽しんで、食べやすく好みの物を…と色々な工夫をしています。先月はこいのぼりプレート。テーブルにつくなり「おお、スペシャル！」と歓声を上げて喜んでくれました。あちらからは「屋根より高いこいのぼり〜ゆ」とかわいい歌声が聞こえてきました。私達もとても嬉しかったです。

おすすめレシピ

**ごはんが進む、おかず！！
鶏肉のみそ焼き**

＜材料＞ 2人分（4月の給食から紹介）
鶏もも肉…180g 砂糖…5g 白ごま…適量
みそ…12g みりん…8g 酒…5g

＜作り方＞

①調味料を混ぜ合わせて、鶏肉にをからめてしばらくおいて、味をなじませる
その間にオーブンを210度で温めておく
（オーブントースターでもOK）
②鉄板に鶏肉を並べて、いりごまをパラパラとふり、オーブンで8～10分焼く



日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ
1 15 29	月	鶏肉の香味ソース スパゲッティサラダ えのきと厚揚げのみそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 せんべい
2 16 30	火	魚のカレームニエル おくらとほうれん草の納豆和え もずくのスープ	お茶 おにぎり	ヨーグルト
3 17	水	ハヤシライス ゴマじゃこサラダ オレンジ	牛乳 パイナップル クッキー	牛乳 ビスコ
4 18	木	かぼちゃと魚のコーン揚げ きゅうりの酢の物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 りんごゼリー クラッカー	牛乳 丸ボーロ
5	金	ポークジンジャー 添)きやべつ・人参 じゃがいものみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 コーンフレーク
6 20	土	焼きビーフン かき玉汁	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 ビスケット
8 22	月	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のマヨネーズ和え しめじのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 せんべい
9 23	火	魚の照り焼き とまとの甘酢漬け チンゲン菜のスープ	牛乳 とうもろこし	ヨーグルト
10 24	水	チキンのマーマレード煮 ごま風味サラダ 豆乳スープ	牛乳 大学いも	牛乳 ビスコ
11 25	木	チキンカツ 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 クッキー
12 26	金	魚のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	牛乳 焼きそば	牛乳 ボーロ
27	土	大和煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 チーズ ビスコ	牛乳 コーンフレーク

※行事などで献立が変わることがあります。

